# Drei Tage Stromausfall in der Mietwohnung

Ein kompakter Praxisband für Haushalte mit wenig Platz. Plane zu Hause, probiere deine Ausrüstung aus und halte die nächsten Schritte auf Papier fest.

## Für welches Szenario planen wir?

Dieses Beispiel setzt voraus, dass du sicher in deiner Wohnung bleiben kannst. Drei Tage sind ein Übungs- und Planungshorizont. Wie lange Strom, Wasser oder Kommunikation ausfallen und wann Hilfe verfügbar ist, hängt von der Lage ab. Bei akuter Gefahr oder einer Evakuierungsanordnung haben die Anweisungen der zuständigen Stellen Vorrang.

## So gehst du durch das Handbuch

**Seite 2** führt durch die erste Stunde. **Seite 3** hilft dir, Wasser und Lebensmittel zu planen. **Seite 4** behandelt Hygiene, Ausrüstung und einen Zehn-Minuten-Test. Die Grundcheckliste kannst du direkt abhaken.

## Woher der Stoff kommt

Dieser Praxisband greift die Kapitel 16, 24, 25, 50 und 64 aus der Ausgabe 2027 auf. Für den Einstieg sind die wichtigsten Schritte neu geordnet. Quellen stehen bei den jeweiligen Handlungshinweisen.

# Die erste Stunde

Kläre zuerst, ob jemand Hilfe braucht und welche Informationen du zuverlässig bekommst.

- ☐ Sofort prüfen, ob jemand akut gefährdet ist. Bei einem Notfall den Notruf wählen, sofern erreichbar.
- ☐ Prüfen, ob der Ausfall nur die Wohnung oder auch die Umgebung betrifft. Auf Mitteilungen des Netzbetreibers und offizielle Warnungen achten. Ein Batterieradio bereithalten.
- ☐ Stirn- oder Taschenlampen holen. Für den Weg durchs Treppenhaus eine Lampe mitnehmen.
- ☐ Geräte wie Herd und Bügeleisen ausschalten. Kühlschrank und Gefriergerät möglichst geschlossen halten.
- ☐ Im Haushalt absprechen, wer sich um Kinder, Tiere oder unterstützungsbedürftige Personen kümmert. Für stromabhängige medizinische Geräte den individuell vereinbarten Notfallplan nutzen.

## Schon heute erledigen

Lege Lampe, Ersatzbatterien, Radio und eine Papierliste wichtiger Kontakte an einen gemeinsamen, leicht erreichbaren Platz. Zeige allen im Haushalt, wo er ist.

BBK – Vorsorge und Handeln bei Stromausfall

# Wasser und Essen einplanen

Rechne mit dem Bedarf deines Haushalts und ziehe den nutzbaren Vorrat ab.

## Trinkwasser und Brauchwasser

Für Erwachsene nennt das BBK 1,5 Liter Flüssigkeit und zusätzlich 0,5 Liter Wasser zum Kochen pro Tag als Orientierung. Kinder, Haustiere, Hitze und individuelle Bedürfnisse können den Plan verändern. Rechne Hygiene und andere Nutzungen gesondert. Zähle Brauchwasser nur für den dafür geeigneten Zweck.

## Eine einfache Beispielrechnung

Zwei Erwachsene planen für drei Tage. Mit 2 Litern je Erwachsenem und Tag ergibt das 12 Liter für Trinken und Kochen. Bei 6 Litern geeignetem Vorrat fehlen dafür 6 Liter. Der Bedarf für Hygiene und Haustiere kommt zusätzlich hinzu.

## Wasser aus unbekannten Quellen

Bei Verdacht auf Kraftstoffe, giftige Chemikalien oder radioaktive Stoffe nutze eine sichere Ersatzquelle und beachte die Hinweise der zuständigen Stellen. Abkochen und übliche Desinfektion machen solches Wasser nicht trinkbar. Filterwirkung hängt vom Gerät und von der Verunreinigung ab.

## Mahlzeiten ohne Herd

Wähle Vorräte, die dein Haushalt verträgt und regelmäßig isst. Plane auch Lebensmittel ein, die kalt verzehrt werden können. Halte bei Bedarf einen manuellen Dosenöffner bereit. Für den Außenbetrieb vorgesehene Kocher gehören ins Freie. Ein geöffnetes Fenster macht den Betrieb in der Wohnung nicht sicher.

BBK – Essen und Trinken bevorraten · BBK – kompakte Checklisten · CDC – sicheres Wasser

# Der Zehn-Minuten-Test

Probiere die Schritte bei normalem Betrieb aus. Strom und Wasser können dabei eingeschaltet bleiben.

- ☐ Lampe und Radio finden und einschalten. Ersatzbatterien oder Ladezustand prüfen.
- ☐ Eine wichtige Telefonnummer auf Papier finden. Mit allen im Haushalt einen Treffpunkt oder Kontaktweg besprechen.
- ☐ Eine Mahlzeit zusammenstellen, die ohne Herd auskommt. Den Bedarf für Kinder, Tiere oder besondere Ernährung berücksichtigen.
- ☐ Zeigen, wo Trinkwasser, Seife und Hygieneartikel liegen. Vorab prüfen, wie du bei einem Abwasserausfall an die Anweisungen des örtlichen Versorgers kommst.
- ☐ Bei einer Übung niemanden von medizinisch notwendiger Ausrüstung trennen. Vereinbarte Rückfallebenen mit den betreuenden Fachleuten klären.

**Das fehlt uns am dringendsten**

---

**Wer kümmert sich bis wann darum?**

---

BBK – Hygiene in Notsituationen · BBK – kompakte Checklisten